

▶  
WEBで  
動画公開中



「食事は健康の源！」  
**未来はあなたの  
選択次第!**  
～「ちゃんとごはん」で健康に～

ぼくが「ちゃんとごはん」の  
大切さを説明するよ!



東京都多摩府中保健所  
食育推進 Mascot

**ぱくたん**

多摩府中 ちゃんとごはん

検索

## 「ちゃんとごはん」 のススメ!

### Check 1

ちょうど良い  
体格って?



### Check 2

何を選ぶ?  
食べたいものだけ  
食べていけばOK?



### Check 3

“ちゃんとごはん”  
を食べるための  
コツは?



視聴は  
こちらから



多摩府中 ちゃんとごはん

検索



「ちゃんとごはん」の  
大切さを伝える  
ムービー公開中!

- 1 ちょうど良い体格って?
- 2 1日3食「ちゃんとごはん」のススメ (1:20~)
- 3 必要な栄養量って? (2:47~)
- 4 バランスよく食べるコツは? (4:16~)

健康維持には  
1日3食  
「ちゃんとごはん」!



ちょっと意識して  
食生活を  
見直してみない?



詳しくは  
こちらから見てね



多摩府中 ちゃんとごはん

検索

東京都多摩府中保健所

R70

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷物の紙へ  
リサイクルできます。